

ガンペイパーサイ

干貝白菜



「寒い夜に身体の芯からあったまる〜♪」

貝柱と白菜の煮込み

材 料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
干し貝柱	100g	スープ	500cc
白菜	(5枚)450g	酒	大さじ 2杯
		砂糖	小さじ 1杯
		塩	// 2杯
		化学調味料	適量
		水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切り、さっと下ゆでをしておく
 - ② 貝柱を戻してほぐし、調味料を準備しておく
 - ③ スープを火にかけて、沸騰したら下ゆでした白菜を入れる
 - ④ その後貝柱を入れる
 - ⑤ グツグツと煮立ってきたら調味料を入れる
 - ⑥ 中火にして4分程煮込む
 - ⑦ 水溶き片栗粉を入れて混ぜ完成です
- ※ スープを多めに入れて「スープ仕立て」もオススメです



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

貝柱は市販されている水煮の缶詰で十分です。貝柱がなければ、豚肉・鶏肉・ハム・ベーコン・干しエビなど何でも代用できます。ツナ缶で代用する時は、煮込まないで出来上がり寸前に混ぜると見栄え良く仕上がります。